



7月 献立表



令和5年

ナーサリ-新井宿

日 曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 昆布和え パナナ 麦茶	さつま芋のきな粉和え 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳 チーズ	米 ジャが芋 油 片栗粉 さつま芋 砂糖	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ もやし 白菜 人参 塩昆布 パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
3 月	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 コロッケ 甘酢和え バイナップル 麦茶	ミルクプリン せんべい 麦茶	味噌 牛乳	米 押し麦 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ミルクプリンの素 せんべい	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 バイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
4 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの香り焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶	ポップコーン せんべい 牛乳	味噌 たら 油揚げ 牛乳	米 さつま芋 油 ポップコーン 無塩バター せんべい 砂糖	干しいたけ なす しめじ 昆布 しょうが にんにく ひじき しらたき 人参 グリンピース パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 塩
5 水	ビスケット 麦茶	ピビンバご飯 野菜スープ 切干大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ジャが芋 マンナビスケット	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 干しいたけ 切干大根 きゅうり パプリカ グレープフルーツ 青のり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 塩
6 木	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 夏野菜カレー ブロッコリーのマヨサラダ チーズ 麦茶	青菜ご飯 小魚 麦茶	豚肉 チーズ 煮干し 味噌	米 ジャが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 なす トマト ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜 きゅうり	水 カレールウ 塩 麦茶 こいくちしょうゆ
7 金	クラッカー 麦茶	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 白菜のかりかりしらす和え スイカ 麦茶	お星様クッキー 牛乳	いなりの皮 かつお節 しらす 鶏卵 牛乳	米 砂糖 そうめん 油 薄力粉 無塩バター クラッカー	干しいたけ 人参 オクラ コーン 昆布 白菜 チンゲン菜 すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
8 土	小魚 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の味噌焼き 野菜とハムのサラダ パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 ロースハム ヨーグルト スキムミルク 牛乳 煮干し	米 砂糖 油 せんべい	人参 えのき豆 ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり パナナ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
10 月	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏ささみフライ ゆかり和え バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 せんべい さつま芋	干しいたけ 白菜 チンゲン菜 昆布 大根 にんにく ひじき アガー バイナップル ぶどうジュース	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
11 火	チーズ 麦茶	マーボー茄子丼 野菜スープ ピーマンの和え物 グレープフルーツ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ピーマン 薄力粉	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ わかめ 小松菜 トマト グレープフルーツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
12 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 照り焼きつくね 野菜スティック ヨーグルト 麦茶	とうもろこし せんべい 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい ジャが芋	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ ひじき しょうが 大根 きゅうり 人参 とうもろこし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
13 木	ボン菓子 麦茶	野菜パン ズッキーニのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツステーキ パナナ 麦茶	梅おかおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 チーズ かつお節 煮干し	野菜パン 油 米 ボン菓子 煮干し	ズッキーニ 人参 えのき豆 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン パナナ ねぎ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
14 金	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 牛乳	米 ジャが芋 フルーツパン 砂糖	干しいたけ オクラ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ きゅうり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
15 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 海苔和え チーズ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ボン菓子	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 大根 きゅうり 焼きのり りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
18 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏肉の唐揚げカレー風味マリネ 和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ パプリカ ビーマン キャベツ 人参 ほうれん草 グレープフルーツ 大根	水 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 カレー粉 麦茶
19 水	ビスケット 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト パナナ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ウインナー 煮干し	中華麺 油 砂糖 ジャが芋 マンナビスケット	きゅうり トマト もやし コーン 玉ねぎ バセリ パナナ わかめご飯の素	こいくちしょうゆ 穀物酢 水 チキンスープの素 塩 麦茶
20 木	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 人参ドレッシングサラダ スイカ 麦茶	マカロニポリタン 牛乳	味噌 さば 牛乳 チーズ	米 小切麩 砂糖 マカロニ 油	干しいたけ 白菜 にら 昆布 しょうが 大根 小松菜 人参 すいか 玉ねぎ ビーマン	水 万能つゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
21 金	クラッカー 麦茶	【大暑】オクラ南ご飯 味噌汁 ちくわの青のり天ぷら チンゲン菜の和え物 バイナップル 麦茶	卵を使わないカップケー キ 牛乳	しらす 木綿豆腐 味噌 焼き竹輪 牛乳 クリーム	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター クラッカー	オクラ きゅうり ねぎのり 焼きのり 干しいたけ えのき豆 万能ねぎ 昆布 青のり チンゲン菜 キャベツ 人参 バイナップル	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 人参
22 土	ボン菓子 麦茶	焼肉丼 コンソメスープ 白菜サラダ パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 砂糖 油 ジャが芋 マカロニ ボン菓子	玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 人参 ほうれん草 白菜 パプリカ コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
24 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 小松菜の煮浸し グレープフルーツ 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ	米 さつま芋 砂糖 そうめん	干しいたけ 昆布 しょうが にんにく りんごソース 小松菜 キャベツ 人参 グレープフルーツ きゅうり 長ねぎ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 塩
25 火	せんべい 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	カルピスヨーグルトかん 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 きび 黒米 ジャが芋 油 カルピス 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー パプリカ パナナ 寒天 バイン缶	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
26 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ もやしのツナ和え ジョア 麦茶	ミルクゼリーアップルソー せんべい 麦茶	味噌 鶏肉 かつおフレーク ジョア 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 せんべい さつま芋	干しいたけ なす しめじ わかめ 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 アガー りんごソース	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 万能つゆ 麦茶
27 木	クラッカー 麦茶	ご飯 レタスとベーコンのスープ かれの照り焼き ポテトサラダ バイナップル 麦茶	おかかご飯 小魚 麦茶	ベーコン かれい かつお節 煮干し	米 ジャが芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	人参 レタス きゅうり バイナップル	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
28 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の旨煮 納豆和え チーズ 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 納豆 チーズ 小豆 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 人参 チンゲン菜 大根 ほうれん草	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
29 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の横切焼き きゅうりの和え物 チーズ 麦茶	さつま芋茶巾 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 ジャが芋 砂糖 油 さつま芋 ボン菓子	干しいたけ わかめ 昆布 焼きのり きゅうり 白菜 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
31 月	小魚 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	バナナヨーグルト せんべい 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 ジャが芋 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 せんべい	なす 玉ねぎ 焼きのり えのき豆 コーン 小松菜 キャベツ パプリカ トマト グレープフルーツ パナナ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	552	20.4	15.8	266	1.5
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
児 平均量	455	16.9	12.9	235	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



7月 献立表【完了期】



令和5年

ナーサリ一新井宿

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	土	チーズ 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 野菜の和え物 パナナ 麦茶	さつま芋のきな粉和え 牛乳	チーズ 味噌 木綿豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 片栗粉 さつま芋 砂糖	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ もやし 白菜 人参 バナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ
3	月	人参煮 麦茶	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 甘酢和え オレンジ 麦茶	ミルクプリン 赤ちゃんせんべい 麦茶	味噌 牛乳	砂糖 米 小切麩 コロケ 油 片栗粉 ミルクプリンの素 赤ちゃんせんべい	人参 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 オレンジ	水 麦茶 トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌酢 塩 こいくちしょうゆ
4	火	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 たらの香り焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶	蒸しパン 牛乳	味噌 たら 油揚げ 牛乳	砂糖 米 さつま芋 油 薄力粉	大根 干しいたけ なす しめじ 昆布 ひじき 人参 グリンピース バナナ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 料理酒 万能つけ ペーキングパウダー
5	水	ビスケット 麦茶	ビビンバ軟飯 野菜スープ 切干大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚ひき肉 牛乳	マンナビスケット 米 油 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 もやし 人参 白菜 干しいたけ 切干大根 きゅうり パプリカ グレープフルーツ 青のり	麦茶 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺菌酢 塩
6	木	きゅうり味噌 麦茶	軟飯 コンソメスープ 豚肉と夏野菜のトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ チーズ 麦茶	青菜軟飯 麦茶	味噌 豚肉 チーズ	砂糖 米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ なす トマト ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜	水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
7	金	ボン菓子 麦茶	【小暑】いなり軟飯 そうめん汁 白菜のしらす和え スイカ 麦茶	お星様パンケーキ 牛乳	いなり皮 かつお節 しらす 牛乳	ボン菓子 米 砂糖 そうめん 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン 昆布 白菜 テンゲン菜 すいか	麦茶 水 殺菌酢 塩 こいくちしょうゆ 万能つけ ペーキングパウダー
8	土	赤ちゃんせん べい 麦茶	軟飯 コンソメスープ 鶏肉の味噌焼き 野菜サラダ パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト 赤ちゃんせんべい 牛乳	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 砂糖 油	人参 えのき茸 ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり パナナ りんごソース	麦茶 水 チキンスープの素 塩 料理酒 殺菌酢
10	月	蒸しさが芋 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏ささみソテー 野菜の和え物 オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 赤ちゃんせんべい 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	さつま芋 米 小切麩 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 白菜 テンゲン菜 昆布 大根 人参 きゅうり オレンジ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
11	火	チーズ 麦茶	そぼろ茄子丼 野菜スープ ピーマンの和え物 グレープフルーツ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	チーズ 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	なす 長ねぎ ピーマン キャベツ わかめ 小松菜 トマト グレープフルーツ 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 ペーキングパウダー
12	水	蒸しじゃが芋 麦茶	軟飯 味噌汁 照り焼きつくね 野菜スティック ヨーグルト 麦茶	とうもろこし 赤ちゃんせんべい 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	じゃが芋 米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ ひじき 大根 きゅうり 人参 どうもろこし	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つけ
13	木	ボン菓子 麦茶	野菜パン ツッキーニのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツソテー パナナ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ かつお節	ボン菓子 野菜パン 油 米	ズッキーニ 人参 えのき茸 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン バナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
14	金	きゅうり味噌 麦茶	軟飯 味噌汁 かれの照り焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 油揚げ かれい 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 フルーツパン	きゅうり 干しいたけ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	水 麦茶 万能つけ みりん こいくちしょうゆ
15	土	ボン菓子 麦茶	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め 海苔和え チーズ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	ボン菓子 米 小切麩 油 砂糖	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 焼きのり りんごジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん
18	火	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の甘酢煮 和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	砂糖 米 さつま芋 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	大根 干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ パプリカ ピーマン キャベツ 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 殺菌酢 塩 ペーキングパウダー
19	水	ビスケット 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト パナナ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉	マンナビスケット 中華種 油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり トマト もやし コーン 玉ねぎ パセリ パナナ わかめご飯の素	麦茶 水 こいくちしょうゆ 殺菌酢 チキンスープの素 塩
20	木	チーズ 麦茶	軟飯 味噌汁 かれの煮付け 人参ドレッシングサラダ スイカ 麦茶	マカロニナポリタン 牛乳	チーズ 味噌 かれい 牛乳	米 小切麩 砂糖 マカロニ 油	干しいたけ 白菜 昆布 大根 小松菜 人参 すいか 玉ねぎ ピーマン	麦茶 水 万能つけ 料理酒 人参ドレッシング トマトケチャップ チキンスープの素 塩
21	金	ボン菓子 麦茶	【大暑】しらす軟飯 味噌汁 鶏ささみの煮物 テンゲン菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	卵を使わないカップケー キ 牛乳	しらす 木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	ボン菓子 米 砂糖 鰹塩バター 薄力粉	きゅうり 焼きのり 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 テンゲン菜 キャベツ 人参 グレープフルーツ	麦茶 水 万能つけ こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
22	土	ボン菓子 麦茶	焼肉丼 コンソメスープ 白菜サラダ パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	ボン菓子 米 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ ピーマン 人参 ほうれん草 白菜 パプリカ コーン パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩 殺菌酢
24	月	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉のアップルソース焼き 小松菜の煮浸し グレープフルーツ 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ	砂糖 米 さつま芋 そうめん	大根 干しいたけ 昆布 りんごソース 小松菜 キャベツ 人参 グレープフルーツ きゅうり 長ねぎ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 万能つけ 塩
25	火	赤ちゃんせん べい 麦茶	軟飯 コンソメスープ 鶏肉じゃが トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	ヨーグルトかん 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋 油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 大根 ブロッコリー パプリカ パナナ 寒天	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つけ みりん トマトドレッシング
26	水	蒸しさが芋 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ もやしのツナ和え オレンジ 麦茶	ミルクゼリーアップルソ ース 赤ちゃんせんべい 麦茶	味噌 鶏肉 かつおフレーク 牛乳	さつま芋 米 油 砂糖 片栗粉 赤ちゃんせんべい	干しいたけ なす しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし テンゲン菜 オレンジ アガー りんごソース	麦茶 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 万能つけ
27	木	ボン菓子 麦茶	軟飯 レタスのスープ かれの照り焼き ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	かれい かつお節	ボン菓子 米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 レタス きゅうり グレープフルーツ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つけ みりん こいくちしょうゆ
28	金	人参煮 麦茶	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の旨煮 納豆和え チーズ 麦茶	蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 納豆 チーズ 牛乳	砂糖 米 小切麩 片栗粉 薄力粉	人参 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 テンゲン菜 大根 ほうれん草	水 麦茶 塩 こいくちしょうゆ みりん ペーキングパウダー
29	土	ボン菓子 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の橋辺焼き きゅうりの和え物 チーズ 麦茶	さつま芋茶巾 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	ボン菓子 米 じゃが芋 砂糖 油 さつま芋	干しいたけ わかめ 昆布 焼きのり きゅうり 白菜 人参	麦茶 水 万能つけ みりん こいくちしょうゆ
31	月	ボン菓子 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ フレッシュサラダ グレープフルーツ 麦茶	バナナヨーグルト 赤ちゃんせんべい 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	ボン菓子 スパゲティ 油 砂糖 赤ちゃんせんべい	なす 玉ねぎ 焼きのり えのき茸 コーン 小松菜 キャベツ パプリカ トマト グレープフルーツ パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 殺菌酢

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



日	初期		中期		後期	
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
1	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	白菜おじや	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
3	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	きな粉おじや	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 大根のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜のケチャップ煮 スティック大根	きな粉軟飯 お麩とキャバツの煮物
4	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	人参おじや	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらと人参のミルク煮
5	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の煮物 白菜の煮物	青のり軟飯 豚そぼろ入りポテト団子
6	お粥 スープ かれいとキャバツペースト フロッコリペースト	小松菜おじや	お粥 スープ かれいとキャバツのだし煮 フロッコリのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ かれいとキャバツの煮物 フロッコリの煮物	軟飯 お麩と小松菜の煮物
7	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	白菜おじや	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物
8	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	キャバツおじや	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	キャバツおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 たらとキャバツの煮物
10	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	大根おじや	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 白菜のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏ささみと大根のケチャップ煮
11	お粥 スープ トマトペースト じゃが芋ペースト	なすおじや	お粥 スープ しらすとトマトのだし煮 じゃが芋のだし煮	なすおじや	軟飯 スープ しらすとトマトの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子となすの味噌煮
12	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	人参おじや ヨーグルト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	人参おじや ヨーグルト	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	人参軟飯 ヨーグルト
13	お粥 スープ キャバツペースト 人参ペースト	玉ねぎおじや	野菜パン粥 スープ 鶏ささみとキャバツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ 鶏ささみとキャバツのミルク煮 スティック人参	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
14	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	ほうれん草おじや	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物
15	お粥 スープ 小松菜ペースト 玉ねぎペースト	大根おじや	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 しらすと大根の煮物



日	初期		中期		後期	
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
18	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ お慈とキャベツのだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 お慈とキャベツの煮物 スティック人参	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 お慈とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 チース入りさつま芋団子
19	お粥 スープ じゃが芋ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 きゅうりのだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみとじゃが芋の味噌煮 スティックきゅうり	トマトおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとじゃが芋の味噌煮 スティックきゅうり	軟飯 高野豆腐とトマトの煮物
20	お粥 スープ 小松菜ペースト かだいペースト	お粥 スープ かだいと小松菜のだし煮 大根のだし煮	軟飯 味噌汁 かだいと小松菜の煮物 スティック大根	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かだいと小松菜の煮物 スティック大根	鶏そぼろと野菜入りスープ マカロニ
21	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	きゅうりおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすときゅうりの煮物
22	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お慈と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ お慈と人参のミルク煮 スティックじゃが芋	ほうれん草おじや	軟飯 スープ お慈と人参のミルク煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろとほうれん草の煮物
24	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックさつま芋	野菜入りにゅうめん	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックさつま芋	たらと野菜入りにゅうめん
25	お粥 スープ フロッコリペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすとフロッコリーのだし煮 大根のだし煮	軟飯 スープ しらすとフロッコリーの煮物 スティック大根	じゃが芋おじや ヨーグルト	軟飯 スープ しらすとフロッコリーの煮物 スティック大根	じゃが芋軟飯 ヨーグルト
26	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	なすおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 お慈となすの煮物
27	お粥 スープ 人参ペースト かだいペースト	お粥 スープ かだいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ かだいと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かだいと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
28	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	白菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 しらすと白菜の煮物
29	お粥 スープ かだいペースト きゅうりペースト	お粥 スープ かだいとじゃが芋のだし煮 きゅうりのだし煮	軟飯 味噌汁 かだいとじゃが芋の煮物 スティックきゅうり	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かだいとじゃが芋の煮物 スティックきゅうり	軟飯 お慈とさつま芋の煮物
31	お粥 スープ トマトペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏ささみとトマトのだし煮 キャベツのだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ キャベツの煮物	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物

初期のポイント

この時期のエネルギーや栄養素は、まだ母乳やミルクから主に得られています。まずは、離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが大切です。

中期のポイント

この時期、食ベムラも出てきます。無理強いしたり急かしたりすると、嫌がって食べなくなることがあります。赤ちゃんにも日によって食欲のあたる時とない時があるので、個人のペースに合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

使用食材も増えてきます。たんぱく質性食品はアレルギーの注意が必要なので、過度に与えずぎないよう注意して進めていきましょう。食べる量には個人差があります。食が細くても、体重が順調に増えて赤ちゃんが元気なら大丈夫です。





7月 献立表【補食・夕食】



令和5年

ナーサリー新井宿

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草ソテー 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 味噌 鶏肉	米 マーマレード 油	干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 ほうれん草 玉ねぎ 人参 わかめご飯の茶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの茶 塩 麦茶
3 月	豚丼 味噌汁 ビーフン炒め 麦茶	ミニ豚丼 麦茶	豚肉 高野豆腐 味噌	米 ビーフン 油	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ わかめ テンゲン菜 昆布 人参 ビーマン	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの茶 麦茶
4 火	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	鶏肉 かつお節	米 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 えのき草 小松菜 玉ねぎ ダイストマト きゅうり	水 チキンスープの茶 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
5 水	ご飯 味噌汁 白身魚の和風マヨ焼き 野菜炒め 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 かつお節	米 ノンエッグマヨネーズ 油	干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 テンゲン菜 ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの茶 塩 麦茶
6 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根サラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 小切麩 砂糖 油 せんべい	干しいたけ えのき草 ほうれん草 昆布 大根 人参 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 動物貯 塩 麦茶
7 金	ご飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 春雨の日酢和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	赤魚 味噌	米 砂糖 春雨	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 動物貯 麦茶
8 土	ご飯 味噌汁 野菜入り蒸し肉団子 テンゲン菜の煮浸し 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 麦茶	味噌 豚ひき肉 油揚げ	米 じゃが芋 パン粉	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース テンゲン菜 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
10 月	ご飯 すまし汁 たらこの煮付け ほうれん草の味噌マヨ和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	高野豆腐 たら 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 ほうれん草 キャベツ 人参 わかめご飯の茶	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 料理酒 麦茶
11 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 酢味噌和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 さつまいろ 砂糖	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 白米 人参 ほうれん草 コーン	水 塩 料理酒 動物貯 麦茶
12 水	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 白菜のそぼろ煮 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 さば 豚ひき肉 しらす	米 小切麩 砂糖 片栗粉	干しいたけ しめじ テンゲン菜 昆布 白米 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩
13 木	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 野菜の和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	木綿豆腐 味噌 豚肉	米 砂糖 片栗粉 油 クラッカー	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 人参 小松菜 大根 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの茶 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
14 金	ご飯 味噌汁 子キンソテー キャベツサラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 さつまいろ 片栗粉 油 煎焼バター 砂糖	干しいたけ 人参 えのき草 昆布 キャベツ 青のり	水 塩 トマトケチャップ 動物貯 麦茶
15 土	ツナの和風スパゲティ コンソメスープ コーンマヨ和え 麦茶	ミニツナの和風スパゲ ティ 麦茶	かつおフレーク	スパゲティ 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 玉ねぎ しめじ パセリ もやし 人参 コーン	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 チキンスープの茶 麦茶
18 火	ご飯 味噌汁 かれないの香味焼き さつまいろの煮物 麦茶	味噌ご飯 麦茶	味噌 かつお節	米 小切麩 さつまいろ	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 しょうが 人参	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 みりん
19 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨパン粉焼き キャベツのゆかり和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 せんべい	干しいたけ 長ねぎ テンゲン菜 昆布 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
20 木	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 粉ふき芋 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 油 じゃが芋	干しいたけ 人参 しめじ ほうれん草 昆布 もやし グリンピース 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
21 金	ご飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 切干大根のサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 かつお節	米 さつまいろ 油 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 昆布 切干大根 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 動物貯 麦茶
22 土	焼き鶏丼 すまし汁 きゅうりの味噌和え 麦茶	ミニ焼き鶏丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖	焼きのり 干しいたけ 大根 えのき草 テンゲン菜 昆布 きゅうり もやし 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
24 月	ご飯 野菜スープ 豚肉と野菜の煮物 白菜のマヨサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	豚肉	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 白菜 コーン	水 チキンスープの茶 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
25 火	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 さば 油揚げ	米 小切麩	干しいたけ えのき草 小松菜 昆布 ひじき しらす 人参 グリンピース わかめご飯の茶	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
26 水	ツナピラフ コンソメスープ コールスローサラダ 麦茶	ミニツナピラフ 麦茶	かつおフレーク	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ きゅうり	水 チキンスープの茶 塩 動物貯 麦茶
27 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜炒め ふかしさつまいろ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 油 さつまいろ クラッカー	干しいたけ 切干大根 えのき草 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
28 金	ご飯 コンソメスープ あじのムニエル 春雨サラダ 麦茶	しらすご飯 麦茶	あじ しらす	米 さつまいろ 片栗粉 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ	人参 しめじ パセリ きゅうり	水 チキンスープの茶 塩 トマトケチャップ 麦茶
29 土	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め もやしの海苔和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	高野豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 もやし ビーマン 人参 ほうれん草 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ 麦茶
31 月	ご飯 味噌汁 肉じゃが テンゲン菜の酢の物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 キャベツ	水 万能つゆ みりん 動物貯 塩 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
夕 目標量					
食 平均量	471	16.9	9.6	73	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

ばくばく だより

2023年
7月号



梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。子どもたちは暑さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい活動しています。

夏は強い紫外線から体を守るためにビタミンAやビタミンCがたくさん必要になります。これらが豊富に含まれている食材は、ウナギ、レバー、人参や、ピーマン、キウイ、ブロッコリーなどです。ビタミンCは体内で生成されないため、毎日の食事やおやつから継続的に摂りましょう。

《毎月19日は食育の日です》 熱中症を予防しよう



暑さで注意が必要なのが熱中症です。のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給を行いましょう。子どもは大人よりたくさん汗をかくように見えるため、常に塩分補給が必要だと思われがちですが、通常の生活や活動では、体内から大量の塩分が失われることは少ないといわれています。ただし、長時間にわたりたくさん汗をかく場合には、塩分補給も必要です。水分・塩分補給というと、イオン飲料やスポーツドリンクが思い浮かびますが、熱中症予防には有効的ですが、糖分を多く含んでいるので満腹感に繋がりが、食事が進まなくなることがありますので飲み過ぎには注意しましょう。

オクラ梅ご飯



《作り方》

- ①オクラを茹で、小口切りにします。
- ②きゅうりは半月切りにし、しらすと一緒に茹でて水気を切ります。
(ご家庭では生でも可)
- ③Aの調味料を加熱してアルコールを飛ばし、冷まします。
- ④ポウルで①、②、③、ねりうめを和えます。
- ⑤ご飯の上に④をかけ、刻みのを乗せたら完成です。

☆長芋を加えても美味しくいただけます。

◎二次元コードを読み取ると

参考動画を見ることが出来ます。



《約4人分》

・米	2合
・水	適量
・オクラ	中4本
・きゅうり	1本
・しらす	20g
・ねりうめ	4g
・酒	小さじ1/2
A	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・刻みのみ	0.8g

今月の二十四節気

小暑 (しょうしょ) 7月7日頃

梅雨明けで気温が急に上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

大暑 (おおいしょ) 7月23日頃

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の強化を教えた暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

